Rok I. Kraków, dnia 1. stycznia. Nr. 1.



Zaproszenie do prenumeraty.

Pismo »Przegląd gimnastyczny« wychodzić będzie w dniu pierwszym każdego miesiąca, w objętości co najmniej jednego arkusza druku. Na treść pisma składają się: artykuły z hygieny, historyi i teoryi gimnastyki, przykłady praktyczne, pytania i bogata kronika.

W osobnym dodatku, do każdego numeru pisma dołączonym, drukować będziemy obszerniejszą pracę jakąś z dziedziny ćwiczeń fizycznych. Obecnie rozpoczynamy wydawać »Zapasy«, napisane przez Szcz. Rucińskiego i Z. Wyrobka; po ukończeniu tego dziełka nastąpi z kolei »Szermierka«, praca Dra Stanisława Tokarskiego.

Prenumerata wynosi w Austryi:

Rocznie	złr. 1.20
Półrocznie	„ —.60
W Niemczech:	
Rocznie	mrk. 2.50
W innych krajach:	
Rocznie	fr. 4.—

Numer pojedynczy kosztuje **15 ct.**

Prenumeratę oraz wszelkie artykuły i korespondencye prosimy nadsyłać pod adresem:

Redakcya „Przeglądu gimnast.“ Kraków, Wolska 25.


1897
Przegląd
Gimnastyczny

KRAKÓW. — DRUK W. L. ANCZYCA I SPÓŁKI.

SPIS RZECZY

zawartych w roczn. I. (1897) „Przeglądu gimnastycznego".

Aktykuły odnoszące się do historyi i teoryi ćwiczeń fizycznych.

Artykuły odnoszące się do hygieny.

Przykłady praktyczne.

Odezwy.

Sprawozdania.

Wiersze i Szarady.

Wspomnienia pośmiertne.

Pytania i Odpowiedzi.

Kronika.

Odpowiedzi od redakcyi.

Dodatek.

Rok I. Kraków, dnia I. stycznia 1897. Nr. 1.

PRZEGLĄD GIMNASTYCZNY

PISMO

POŚWIĘCONE SPRAWOM ĆWICZEŃ FIZYCZNYCH.

Odpowiedzialny redaktor i wydawca: Dr. Stanisław Rowiński.

OD REDAKCYI.

Podejmując wydawnictwo drugiego pisma gimnastycznego w kraju, czynimy to w myśli, że pisemko takie, ma obecnie nietylko pewną racyę bytu, ale nawet może być dla naszego społeczeństwa pożytecznem, jeżeli nie koniecznem, wobec coraz większych rozmiarów, jakie ruch gimnastyczny w dzisiejszych czasach gdzieindziej przybiera.

Gdy bowiem przypatrzymy się, jak gorliwie inne narody zajmują się sprawą ćwiczeń fizycznych, ile poświęcają im trosk i starania — zadziwić nas musi, że u nas ruch na tem polu, mimo starań i usiłowań Towarzystw sokolich, tak słabem jeszcze tętnem bije i tak szczupłe koła narodu ogarnia. Zmienić ten stan rzeczy, obudzić nasze społeczeństwo z uśpienia, wskazać mu, jak piękne i pożyteczne pole działania dotąd prawie odłogiem jeszcze leży, przekonać je o zbawiennych skutkach ćwiczeń fizycznych — jest zadaniem pięknem i ze wszechmiar pożytecznem, jest celem, do którego dążyć i o który pokusić się warto.

Myśl o tem, oraz pewność, że, jak ludzi w dobrej sprawie pracujących, nigdy za dużo być nie może, tak samo i pisma, które ma uczciwy a pożyteczny cel na oku, nikt niepotrzebnem i zbytecznem nie nazwie, zachęciły nas do podjęcia wydawnictwa tego pisma gimnastycznego, którego pierwszy numer w dniu dzisiejszym w świat puszczamy.

Program jego, wynikający z pobudek, któreśmy już poprzednio wyłuszczyli, a które nas do podjęcia tego wydawnictwa skłoniły, jest jasny i prosty.

Stojąc na stanowisku ludzi, którzy odczuli, że:

Z fizycznej siły wykwita
Sił wyższych czynność społeczna,

że nie dość jest dbać o duchowe wykształcenie narodu, lecz także o zdrowie i siły ciała staranie mieć należy, i że tylko to społeczeństwo, u którego siła ducha z siłą ciała w parze idzie, swemu zadaniu należycie odpowiedzieć i swoje posłannictwo spełnić może — pragniemy zapomocą popularnych rozprawek i ciekawych wiadomości z dziedziny gimnastyki, wzbudzić ochotę do uprawiania ćwiczeń fizycznych w jak najszerszych kołach społeczeństwa; chcemy zachęcić do nich nawet tych, którzy w swem zaślepieniu dotąd jeszcze z dziwną obojętnością i niedowierzaniem spoglądają na coraz bardziej budzący się do życia ruch na polu gimnastyki. Tych zaś, którzy śladem nielicznej garstki wstąpili i ćwiczeniami fizycznemi ciało swe już krzepią — pragniemy na tej drodze utrzymać i do dalszej pracy na tej niwie zachęcić; otwierając nadto łamy naszego pisma wszelkim artykułom z dziedziny gimnastyki, pragniemy dać sposobność siłom fachowym, by pracą swą i wiedzą z jak najszerszem kołem czytelników się podzieliły; w ten sposób spodziewamy się z jednej strony wpłynąć dodatnio na rozwój pimiennictwa gimnastycznego, z drugiej zaś strony mamy nadzieję, że pismo nasze stanie się niezbędnym doradcą dla wielu nauczycieli gimnastyki, którzy z niego liczne wiadomości fachowe, tak im w ich zawodzie potrzebne, czerpać będą mogli.

Chcąc jednak nasze zadanie spełnić jak najlepiej, postanawiamy unikać wszystkiego, co tylko na sobie nosi ślady walk partyjnych i osobistych interesów, i zamierzamy pozostać na stanowisku ściśle przedmiotowem.

Obudzić »uśpiony kult ciała — przezeń krzewić jędrność muszkułów i ducha, — przezeń wyrabiać ludzi czynu, charakteru i woli!« oto nasz cel i zadanie; zdala zaś od wszelkich osobistych wycieczek, zdala od wszelkich polemik, chyba fachowych — oto nasza zasada, oto hasło nasze.

Rozumie się, że bez poparcia ogółu, usiłowania nasze z wielkiemi trudnościami połączone będą i niewielkie owoce wydać mogą; dlatego odzywamy się do wszystkich tych, którym sprawa tak żywotna, jak ćwiczenia fizyczne, na sercu leży, z prośbą, by czy to radą, czy pracą własną, usiłowania nasze poparli. Szczególnie zaś zwracamy się do tych, którzy na tem samem co i my polu pracując, z powodu niczem nieuzasadnionej obawy rozdwojenia — może z pe-

wnem uprzedzeniem, jeżeli już nie z niechęcią — przyjmą wiadomość o powstaniu naszego pisemka, i z szczerem, otwartem sercem ich prosimy: porzućcie niechęć i niedowierzanie, podajcie nam dłoń bratnią i idąc z nami ręka w rękę — nie odmawiajcie jako młodszym, w razie potrzeby, swej pomocy duchowej i poparcia. Dążmy wspólnie do tego samego celu i pracujmy wraz na tej samej niwie:

»Niech potężnieją ramiona,
Niech się rozrasta szeroko
Pierś silną wolą natchniona,
A męstwem zapłonie oko,
Cielesna niemoc niech znika,
Z nią nędzny duch niewolnika!« —

W zgodzie, jedności i przy wspólnej pracy możemy śmiało i z ufnością spoglądać w przyszłość, a może kiedyś, za kilka dziesiątek lat nadejdzie czas, że wszystkie warstwy społeczeństwa poczną zapełniać nasze sale i boiska, a naród nasz zarówno ciałem, jak i duchem silny, z chlubą powtarzać będzie mógł o sobie słowa: co Polak, to Sokół.

O POTRZEBIE
należytego oczyszczania podłóg w salach gimnastycznych

napisał

Prof. Dr. O. BUJWID.

Wszelkie ćwiczenia gimnastyczne połączone są z silnem wzmożeniem czynności narządu oddechowego. Powietrze zostaje szybko i w wielkich ilościach wciągane do płuc, a zarazem i wszystkie drobne pyłki, jakie się w powietrzu unoszą, dostają się do drobnych oskrzeli, z niemi zaś niekiedy i do pęcherzyków płucnych.

W normalnych warunkach wszystkie te pyłki zostają usuwane przez śluz, jaki ciągle zwilża błony śluzowe pokrywające drogi oddechowe. Śluz ten wydziela się przy odkaszliwaniu. Każdy z nas wydziela bardzo często przy odkaszliwaniu, mianowicie po długiem przebywaniu w powietrzu obarczonem drobnemi cząstkami pyłu lub sadzy z lampy, ciemno-szare śluzowe kępki. Jest

to właśnie taki śluz, w którym drobne pyłki sadzy, włókienek roślinnych i cząstek mineralnych, ujęte przez t. zw. ciałka śluzowe zostają razem z niemi odpluwane.

Nie zawsze jednak i nie wszystkie takie pyłki zostają z płuc usunięte. Wiele z nich zostaje uwięzionych w tkance płuc, a im więcej, tem mniej zdolnemi stają się płuca do właściwej pracy mianowicie w wieku późniejszym. Jeżeli zaś w takich cząstkach znajdą się szkodliwe zarazki, np. błonicy, (dyfkrytu) zapalenia płuc lub gruźlicy, to mogą one spowodować groźną chorobę, która pozornie niewiadomo skąd powstała.

Do mieszkań naszych, przez pośrednictwo obuwia, bardzo często razem z cząstkami ziemi znosimy zewsząd takie szkodliwe zarazki, które nieraz już bywały znajdowane. Dlategoto przestrzeganie czystości podłóg, codzienne ich czyszczenie zapomocą wycierania i zmywania jest rzeczą konieczną. Przydałaby się nawet gruntowna desynfekcya, która jednak przedstawia znaczne trudności w wykonaniu i dlatego bywa pomijaną. Nie powinno się jednak zaniedbywać jej tam, gdzie z tego powodu mogą być szkodliwe następstwa, mianowicie w salach balowych oraz salach gimnastycznych. Kurz z obuwiem przyniesiony, wznosi się tutaj w wielkich ilościach i roznosić może zakaźne choroby. Wiedzą o tem oddawna kierownicy ćwiczeń i przez zamiatanie i mycie podłóg usuwają w części to złe, jakie stąd powstać może. Nie są to jednak środki wystarczające: po wyschnięciu wilgoci, uderzenia obuwiem odrywają drobne cząstki włókien drewnych z samego obuwia i roznoszą w powietrze.

Należałoby pomyśleć o innym jakim środku zapobiegawczym. Jeden z takich mam zamiar obecnie zaproponować i otworzyć nad nim dyskusyę, o ile się praktycznym w zastosowaniu okaże.

Mam na myśli mianowicie wycieranie podłóg zapomocą terpentyny, z następnem należytem wietrzeniem. Terpentyna wysychając na powietrzu przybiera postać żywicowatej masy, do której łatwo przylegają cząstki kurzu i skutkiem tego nie mogą być w tak znacznej ilości w powietrzu unoszone. Prócz tego terpentyna posiada pewne własności desynfekcyjne względem chorobowych zarazków.

Wycieranie terpentyną nie potrzebuje być częstem. Wystarczyłoby raz na tydzień lub rzadziej, w miarę jak powierzchnia podłogi staje się suchą i kurzem łatwo odrywającym się pokrytą.

Należy wypróbować przedewszystkiem w praktyce czy taka

podłoga nie będzie za ślizką do ćwiczeń gimnastycznych. Można jednak w części przynajmniej temu zapobiedz smarując podeszwy obuwia kalafonią.

Należy również nadmiar terpentyny usunąć zapomocą przewietrzania i nie rozlewać jej po podłodze a tylko wycierać. Baczyć również trzeba, ażeby się ta czynność odbywała przy świetle dziennem nie zaś przy sztucznem, ze względu na bezpieczeństwo ogniowe.

O ĆWICZENIACH NA STOLE.

ułożył

K. H.

Nie każdemu z szanownych czytelników znane są ćwiczenia na stole, gdyż o ile mi wiadomo, przyrząd ten mało dotychczas u nas był w użyciu. Zanim będziemy mogli przystąpić do omówienia ćwiczeń na stole wykonać się dających, musimy w krótkości opisać sam przyrząd.

Stół do woltyżowania nie wiele się różni od zwyczajnego stołu jadalnego tak co do ogólnego wyglądu jak i rozmiarów, z tą różnicą, że wieko stołu jest grubo wyścielone siercią lub włosieniem końskim i obciągnięte silną skórą, szorstką na zewnątrz powierzchnią. Szerokość stołu gimnastycznego wynosi 90—120 cm., długość 170—220 cm., wysokość 100—170 cm. Nogi powinny być wysuwalne do dowolnej wysokości, a nadto łatwe do odjęcia. By stołowi dać większą pewność podczas ćwiczeń, kiedyto stół się zwykł posuwać, nie ustawia się nóg pionowo, lecz nieco rozbieżnie, a to mniej więcej pod kątem od 95—100^0. Wieko stołu powinno się dać łatwo zdejmować, co zwłaszcza u stołów używanych także do gimnastyki leczniczej (gdzie wieko nie jest jednolite lecz dwu- i trójdzielne) jest rzeczą bardzo ważną, jeżeli się naprzykład zechce jeden bok ustawić wyżej niż drugi.

Mógłby ktoś zarzucić, iż stół wobec konia i kozła jest w sali gimnastycznej, a zwłaszcza gimnastycznej szkolnej, zbyteczny; jeżeli jednak porównamy choć w głównych zarysach ćwiczenia na stole z ćwiczeniami na koniu i koźle — nabierzemy przekonania, że stół obok konia i kozła powinien zajmować poczestne miejsce.

Wprawdzie ilość grup ćwiczeń wykonać się tu dających, jest nieco mniejszą, a grupy uboższe niż na koniu i koźle, jednakże niektóre ćwiczenia w teoryi tylko na powyższych przyrządach wykonywane, mają na stole odpowiedne pole do popisu. Przejdźmy to pokrótce. I tak wszystkich grup na koniu i koźle mamy 7, względnie 8, a mianowicie: 1. woltyże okroczne, 2. zawrotne, 3. odwrotne, 4. odboczne, 5. kuczne, 6. rozkroczne, 7. przewroty i przerzuty a 8. wytrzymania (o ile one mogą stanowić osobną grupę). Ćwiczenia na stole można ująć również w 7, względnie 8, grup. I tak: 1. woltyże okroczne, 2. zawrotne, 3. odwrotne, 4. odboczne, 5. kuczne, 6. podpory leżące, 7. przewroty i przerzuty a 8. wytrzymania. Odpadają tu zatem woltyże rozkroczne, natomiast przybywają podpory leżące, które podobnie jak i wytrzymania nie stanowią właściwie ćwiczeń o cechach odrębnych, lecz z poszczególnych grup wyjęte, dają nową grupę.

Charakter wszystkich tych grup i ćwiczeń także się nieco różni od ćwiczeń na koniu i koźle że tylko wymienimy okroczkę na koniu wszerz a takąż na stole wszerz. Ogół ćwiczeń z małymi wyjątkami jest łatwiejszy nieco od ćwiczeń na koniu, co zwłaszcza w pedagogice i metodyce gimnastycznej jest rzeczą bardzo ważną, ale i tu ambicya ćwiczącego znajdzie dość obszerne pole do popisu, wystarczy wspomnieć przewroty i przerzuty z postawy do postawy na stole wzdłuż, oraz przewroty i przerzuty z rozbiegu ponad sznurek do postawy na materac.

Przystąpmy do rozbioru grup. Wszystkie grupy dają się podzielić na pewne gromady. I tak: 1. przedmachy, 2. wsiady, 3. wyskoki, 4. odmachy, 5. odsuny (są to powoli wykonywane odmachy), 6. półkola, 7. koła, 8. przeskoki. Nie wszystkie te gromady mogą w każdej grupie znaleźć zastosowanie, boć trudno np. wykonać odsun rozkroczny lub odmach okroczny, mimo to jednak podział ten, znajdując zastósowanie w większości grup i przyrządów, na razie powinien nas obowiązywać.

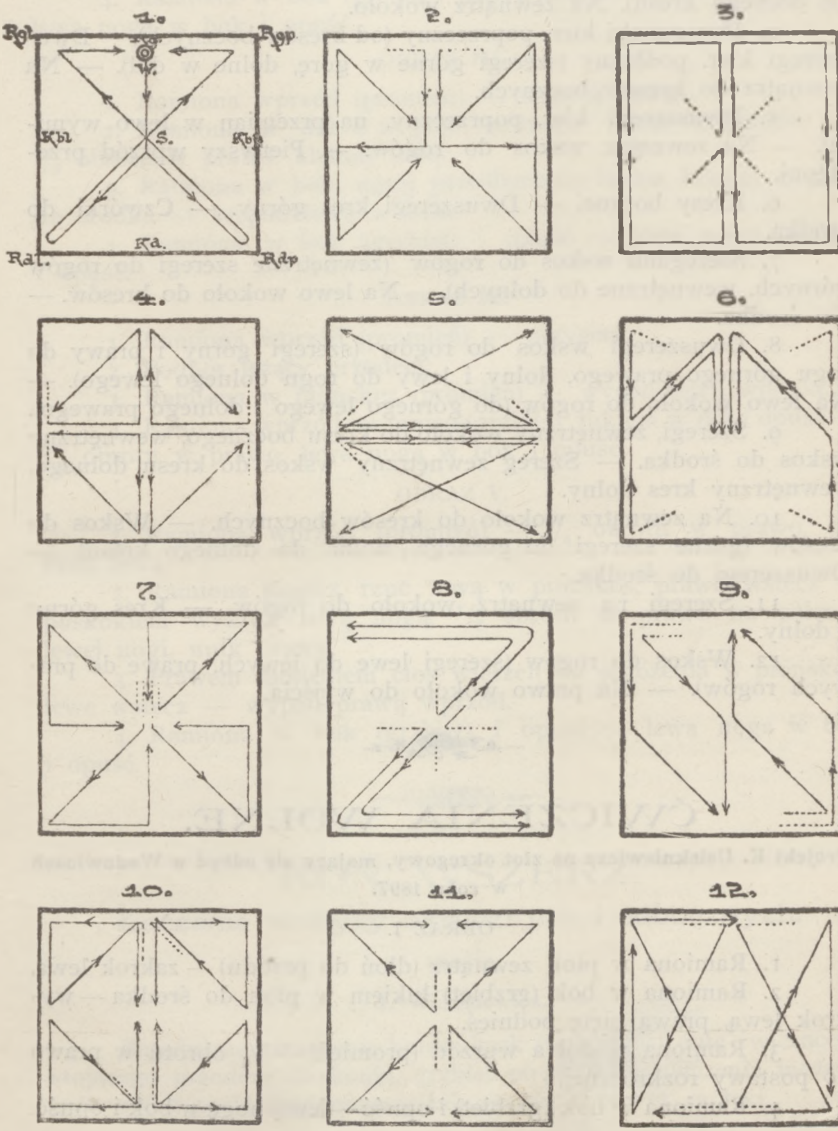
Wszystkie te ćwiczenia możemy wykonywać wzdłuż i wszerz: 1. z rozbiegu *a)* z mostka sprężystego, *b)* z mostka zwyczajnego, *c)* bez mostka; 2. z przedkroku lub z miejsca *a)* z mostka sprężystego, *b)* z mostka zwyczajnego, *c)* bez mostka. Tak samo wykonywamy ćwiczenia te z dwóch mostków posobnie stojących czyli t. zw. dwójskokiem, które jednak uważać należy jako ćwiczenia z rozbiegu. *C. d. n.*

POCHÓD OZDOBNY.

UŁOŻYŁ

Z. WYROBEK.

W = wejście. S = środek. Rgl, Rgp = rogi górne, lewy i prawy. Rdl, Rdp = rogi dolne, lewy i prawy. Kg = kres górny. Kd = kres dolny. Kbl, Kbp = kresy boczne, lewy i prawy. Kg..., Kd = kierunek podłużny. Kl..., Kp = kierunek poprzeczny, ustawienie: szereg.



Rozkazy:

1. Kierunek podłużny. — Pierwszy na prawo, drugi na lewo wskos do rogów dolnych (od środka). — Na zewnątrz przeciw. — Pierwszy wprzód przestępuj. — Kres górny.

2. Dwuszereg kier. podłużny. — Na zewnątrz do kresów bocznych. — Pierwszy w prawo, drugi w lewo wokoło. — Wskos do środka (od rogów).

3. Dwuszeregi kier. podłużny (szeregi górne do górnego, dolne do dolnego kresu). Na zewnątrz wokoło.

4. Dwuszeregi kier. poprzeczny (od kresów bocznych). — Dwuszeregi kier. podłużny (szeregi górne w górę, dolne w dół). — Na zewnątrz do kresów bocznych.

5. Dwuszeregi kier. poprzeczny, na przemian w lewo wymijaj. — Na zewnątrz wskos do rogów. — Pierwszy wprzód przestępuj.

6. Kresy boczne. — Dwuszeregi kres górny. — Czwórki do środka.

7. Szeregami wskos do rogów (zewnętrzne szeregi do rogów górnych, wewnętrzne do dolnych). — Na lewo wokoło do kresów. — Do środka.

8. Dwuszeregi wskos do rogów (szeregi górny i prawy do rogu górnego prawego, dolny i lewy do rogu dolnego lewego). — Na lewo wokoło do rogów (do górnego lewego i dolnego prawego).

9. Szeregi, zewnętrzny wokoło do kresu bocznego, wewnętrzny wskos do środka. — Szereg zewnętrzny wskos do kresu dolnego, wewnętrzny kres dolny.

10. Na zewnątrz wokoło do kresów bocznych. — Wskos do kresów (górne szeregi do górnego, dolne do dolnego kresu). — Dwuszeregi do środka.

11. Szeregi na zewnątrz wokoło do rogów. — Kres górny i dolny.

12. Wskos do rogów (szeregi lewe do lewych, prawe do prawych rogów). — Na prawo wokoło do wyjścia.

ĆWICZENIA WOLNE.

Projekt K. Usickniewicza na zlot okręgowy, mający się odbyć w Wadowicach w roku 1897.

OBRAZ I.

1. Ramiona w pion zewnątrz (dłoń do przodu) — zakrok lewą.

2. Ramiona w bok (grzbiet) łukiem w pion do środka — wykrok lewą, prawą piętę podnieś.

3. Ramiona w dół a wprzód (promień) — $^1/_4$ obrotu w prawo do postawy rozkrocznej.

4. Ramiona w bok (grzbiet) i opuść — lewą nogę w bok i opuść.

OBRAZ II.

1. Prawe ramię w pion zewnątrz, lewe w dół zewnątrz (grzbiet)— wypad prawą w bok.

2. Lewe ramię w pion zewnątrz, prawe w dół zewnątrz (grzbiet) łukiem w dół do środka, prawe ramię powierzch — prawą nogę przysuń do lewej, wypad lewą w bok.

3. Prawem ramieniem krycie wierzch (łokieć), lewe ramię na krzyże — $^1/_4$ obrotu w prawo do uniku lewą.

4. Ramiona w bok (grzbiet), prawe łukiem w dół i opuść — lewa noga w bok i opuść.

OBRAZ III.

1. Ramiona wprzód (promień) — wykrok lewą.

2. Ramiona w dół a w pion zewnątrz (dłoń do przodu) — $^1/_2$ obrotu w prawo, klęknij lewą.

3. Ramiona w bok, ugnij przedbark do barku, łukiem w pion do środka — wypad lewą w bok.

4. Ramiona w bok (grzbiet) i opuść — lewa noga w bok i opuść.

OBRAZ IV.

1. Ramiona wprzód (promień) — przysiad.

2. Podpór leżący przodem.

3. Ramiona w pionskos (promień) — wypad lewą wprzód.

4. Ramiona wprzód na prawo (grzbiet), łukiem w dół i opuść — $^1/_4$ obrotu w prawo, lewa noga w bok i opuść.

OBRAZ V.

1. Ramiona wprzód (promień) — $^1/_4$ obrotu w prawo, zakrok lewą.

2. Ramiona skurcz, rzuć lewą w pionskos, prawą wstecz — poskokiem wykrok lewą nogą, $^1/_2$ obrotu w prawo na palcach lewej nogi, unik prawą.

3. Prawem ramieniem cios wierzch do położenia w pionskos, lewe wstecz — wypad prawą wprzód.

4. Ramiona w bok (grzbiet) i opuść — lewa noga w bok i opuść.

KOŃ WSZERZ.

Łączenie woltyży okrocznych i odbocznych.

UŁOŻYŁ

J. Waszkiewicz.

Zasadnicze ustawienie konia: kark po lewej stronie ćwiczącego, stojącego przodem do konia, grzbiet po prawej; ćwiczenia możemy wykonać z rozbiegu, postawy lub podporu, chwyt za łęki.

Łączenia łatwiejsze:

1. Przedmach okroczny przodem w lewo — przedmach odboczny w prawo [1]).
2. Przedmach okroczny przodem w lewo — wyskok odboczny do podporu leżąc w prawo, wolna ręka na biodro — zeskok wprzód.
3. Wyskok odboczny do podporu leżąc w lewo — wsiad odboczny okrakiem w prawo na grzbiet — zesiad okrakiem wprzód.
4. Przedmach odboczny w lewo — wsiad odboczny w prawo na grzbiet — zesiad wprzód.
5. Półkole okroczne w lewo do zeskoku na mostek — odboczka w lewo.
6. Przedmach okroczny przodem w lewo — wsiad odboczny do siodła okrakiem w prawo z $^1/_2$ obrotem w prawo — zesiad okroczny tyłem w prawo.
7. Koło okroczne w lewo do podporu tyłem — (z $^1/_2$ obrotem w prawo) — wsiad okroczny tyłem w prawo w siodło — zesiad okroczny tyłem w lewo.
8. Wsiad odboczny okrakiem w lewo do siodła — nożyce odboczne w siodle — zesiad okroczny przodem w prawo.
9. Wsiad okroczny przodem w lewo na grzbiet (ponad oba łęki) — nożyce odboczne do siodła — zesiad okroczny przodem w lewo.
10. Odboczka w lewo do podporu tyłem — półkole okroczne w prawo tyłem z $^1/_2$ obrotem w prawo do zeskoku.

Łączenia trudniejsze:

1. Przedmach okroczny przodem w lewo — wsiad odboczny w prawo okrakiem na grzbiet — zesiad odmachem odboczny w prawo.
2. Przedmach okroczny przodem w lewo — półkole odboczne spojone w prawo do zeskoku na mostek.
3. Wsiad okroczny przodem w lewo do siodła — nożyce odboczne z siodła na grzbiet — zesiad okroczny przodem w lewo.
4. Przedmach okroczny przodem w lewo — odboczka w prawo do podporu tyłem — półkole okroczne tyłem w lewo do zeskoku.
5. Przedmach okroczny przodem w lewo — $^3/_4$ koła odbocznego spojonego w prawo do podporu leżąc — zeskok wprzód.
6. Koło okroczne przodem w lewo do podporu — odboczka w lewo.
7. Przedmach okroczny przodem w lewo — koło okroczne przodem w prawo do podporu — odboczka w prawo.
8. Przedmach okroczny przodem w lewo — koło odboczne okrakiem w prawo do zeskoku na mostek.
9. Przedmach okroczny przodem w lewo — koło odboczne spojone w prawo do zeskoku na mostek.
10. Koło okroczne przodem w lewo do podporu — odboczka

---

[1]) Wszystkie woltyże wykonane w podporze przodem ponad kark nazywamy w lewo, ponad grzbiet w prawo, przeciwnie zaś w podporze tyłem.

w lewo do podporu tyłem — koło okroczne w prawo tyłem z $^1/_2$ obrotem w prawo do zeskoku.

Powyżej wymienione ćwiczenia wykonywują się w obie strony.

PYTANIE! [1])

W jaki sposób usunąć ślizkość posadzki, tak często w salach gimnastycznych napotykaną, a będącą niemiłą zawadą przy rozbiegu, należytem ustawianiu przyrządów i t. d.?

Prosimy czytelników nad tem pytaniem się zastanowić i w kwestyi tej nadesłać nam odpowiedź.

Najlepszą radę, względnie rady, umieścimy w następnym numerze, a zapewnie przydadzą się dla niejednego z nauczycieli gimnastyki, którym ta wada posadzek sal gimnastycznych niejednokrotnie przykro uczuwać się daje.

Sprawozdania z piśmiennictwa gimnastycznego.

Przewodnik gimnastyczny „Sokół“ nr. 13 zawiera: Ćwiczenia ciała wedle ich fizyologicznej wartości (c. d.) dr. F. E. Schmidta. — O opłatach na cele okręgu. — III. Zlot (c. d.). — III. Zlot w Poznaniu (dok.). — Sprawy Związku polskich gimn. Tow. sokolich w Austryi. — Sprawy Związku polskich gimn. Tow. sokolich w państwie niem. — Kronika.

Zwracamy uwagę czytelników na drukowaną obecnie w Przewodniku pracę dr. F. E. Schmidta. Wdzięczność się należy dr. K. Zaleskiemu, że słynną tę rozprawkę niemieckiego uczonego na polski język nam przyswoił. O jej niezwykłej wartości świadczy niemało to, że ją przed 2-ma laty na drugiej półkuli świata jedno z najpoważniejszych amerykańskich Towarzystw gimnastycznych pod tytułem: »Physical Ecercices and their beneficial influence« między członkami swymi rozpowszechniało.

„Koło“ nr. 17 zawiera: Z dziejów lwowskiego klubu cyklistów napisał dr. J. hr. Drohojowski. — Lwów-Gdańsk przez Jar.

[1]) W rubryce tej umieszczać będziemy pytania tyczące się różnych kwestyi, a których rozwiązanie dla niejednego z czytelników może być pożytecznem. Raczą tedy czytelnicy przysyłać nam na własnem doświadczeniu oparte odpowiedzi i spostrzeżenia. Najlepsze i najtrafniejsze z nich podawać będziemy dla użytku wszystkich w następnym numerze.

Pieniążka. — Najnowsze rozporządzenie minist. co do opłat stemplowych od legitymacyi dla cyklistów. — Jazda na sali napisał K. Hemerling. — Niektóre zasadnicze reguły budowy torów wyścigowych dla cyklistów napisał K. H. — Z dziedziny techniki, fabrykacyi i handlu.

„Koło“ nr. 18 zawiera: Lwów-Gdańsk napisał Jar. Pieniążek (c. d.). — Stauley Shorr. — Korespondencye z Paryża, Warszawy i Krakowa. — Kronika. — To i owo z Ameryki T. Kościołka. — Notatki techniczne z Ameryki T. Kościołka.

„Sokol“ nr. 16 zawiera: O tělocviku dospělých s hlediště lékařského nap. dr. F. Lagrange. — Oslaveni Fügnerowy památky v Praze J. — Na půdě ohro ené nap. V. Kukaň. — Cvičeni prostná nap. J. Klenka. — Sokolstvo v královstvi Českém roku 1895 pis. V. Kukaň (dok.). — Besidka Sokolská. — Zpravy jinonarodni. — Zpravy slovanské. – Věstnik České obce Sokolské. — Věstnik spolkovy. — Různé zprávy Oznámeni knihkupecká.

Ćwiczenia rzędowe. Musztra. Podręcznik do gimnastyki w szkołach i Towarzystwach sokolich, opracowany przez Edmunda Cenara, wyszedł z druku nakładem Związku polskich gimn. Tow. sokolich. Ocenę tej pracy odkładamy z braku miejsca do przyszłego numeru.

NIOBE.

Rozbite szałem w nieustannej walce
Padają myśli, czyny na opoki —
Ludzkość pogańskiej podobna Westalce
Przy ogniu życia wpadła w sen głęboki
I kiedy ogień pryska żwawo — szumi,
Ona ni ognia — ni skier nie rozumie.

Siedzi do smutnej podobna Nioby
Z załamanemi rozpaczą rękami,
Myśląca bolem, a patrząca łzami
Na swej przeszłości świtania i groby —
I do nadziei niezdolna i czynu
Zeschły do piersi tuli liść wawrzynu.
Próżno w posępną twarz skry słońce ciska,
Słowiki nucą, wschodów zorze wstają,
Napróżno burze piorunami grają —
Z spopielonego ludzkości ogniska

Żadnym płomieniem iskry nie wywoła
Ani płacz wieszcza — ani śpiew Anioła!
Trzeba u ogniska trochę drew dorzucić,
Siły i wiary w nią dać człowiekowi,
Trzeba mu piosnkę wesela zanucić,
W pocie go skąpać, niech się nim uzdrowi
I z swej błękitnej wykrzesze nerwicy
Ożywczy płomień żądzy — błyskawicy.

Niech takim wstanie, jakim Grek był stary
Prostym a silnym jak marmuru tomy;
Niechaj Bóg jego z ludzkiej pije czary
I niech z Olimpu panuje przez gromy.
I czyny jego będą jako młoty
Kruszące ciemne stalaktytów groty!
Bo póki w błękit miękki roztopiona
Króluje duszy błękitna Nirwana,
Nie wydobędzie z skrwawionego łona
Dzieci straconych Niobe zapłakana,
Ni skry z ludzkości zgasłej nie wywoła
Ani płacz wieszcza — ani śpiew anioła.

Józef Płaś.

SZARADA.

Pierwsza bardzo niemiła,
Strzedz się przed nią należy,
Kto się bliżej z nią pozna,
Długo potem poleży.

Druga za to przeciwnie
Życzę poznać każdemu;
Rzecz to innym mniej obca
Niż krajowi naszemu.
Kto zwolennik rozrywki
Nadto w pieczy ma zdrowie,
Ten to samo życzenie,
Co ja, pewnie wypowie.

Znane imię utworzą
Pierwsza z drugą pospołu;
Kto ćwiczącym Sokołem
Zgadnie je bez mozołu.

Za trafne rozwiązanie powyższej szarady przeznacza redakcya: »Pamiętnik Sokoła Krakowskiego«. Nagroda, o którą mogą się ubiegać tylko prenumeratorowie, przyznana będzie przez losowanie.

KRONIKA.

Echa ze zlotu Sokołów w Wielkopolsce. — Z okazyi tego święta sokolego, zajmują się niektóre czasopisma niemieckie dość obszernie sprawą Towarzystw gimnastycznych polskich pod zaborem pruskim istniejących i kreślą przy tej sposobności mniej lub więcej wierną historyę ich powstania, rozwoju, założenia Związku itd. Następnie opisują dość szczegółowo uroczystości złotu, cytują nawet pojedyncze ustępy z przemówień wybitniejszych przedstawicieli Sokolstwa, a wreszcie wspominają o ćwiczeniach zlotowych — atoli czynią to tylko ogólnie i bardzo ostrożnie, nie wdając się wcale w bliższą ich ocenę. Najobszerniej z czasopism fachowych pisze o nich »Turner«. Oto co w nim czytamy: »Ćwiczenia wspólne, w których brało udział 350 Sokołów, odznaczały się dokładnością i szybkością wykonania, natomiast ćwiczenia na przyrządach pozostawiały wiele do życzenia. Najlepiej ćwiczyli Sokoli z Berlina«.

O ile z artykułów niektórych pism widocznem jest usiłowanie przedmiotowego i względnie wiernego przedstawienia stanu tamtejszych Towarzystw Sokolich, o tyle z innych przebija pełno jadu nienawiści i dążeń polakożerczych. Prym w tym koncercie, pełnym złośliwości i bezsensowego ujadania, trzyma naturalnie organ hakatystów niemieckich, »Kölnische Zeitung«. Słynna ta z życzliwości ku nam gazeta nie może mianowicie strawić tego, że rząd toleruje istnienie tak z gruntu rewolucyjnych instytucyi jak Towarzystwa Sokole, które pod płaszczykiem uprawiania ćwiczeń fizycznych, knują inne, dla całości państwa niebezpieczne, zamiary. Wyraża wreszcie oburzenie swoje na to, że rząd tym Towarzystwom pozwala nawet na publiczne obchody i uroczystości i wcale niedwuznacznie powiada, że gdyby to od niej zależało, to rozpędziłaby je na cztery wiatry. To samo radzi ona uczynić i rządowi, jeżeli pragnie zawczasu zapobiedz przyszłemu zakłóceniu spokoju państwa ze strony tych niby gimnastycznych Towarzystw! Oto co może ślepa zawiść i bezgraniczna złość!

Wieczorek gimnastyczny odbył się w Sokole krakowskim w listopadzie b. r. Z pośród wielu punktów programu, które licznie zebrana publiczność podziwiać miała sposobność, podnieść należy ćwiczenia wspólne członków Towarzystwa oraz ćwiczenia grona nauczycielskiego na podwójnym drążku. Pierwsze zasługują na uznanie, jako nowość w Krakowie, — wykonano 5 obrazów zapaśniczych na sposób ćwiczeń wspólnych, każdy obraz w 8 taktach. Drugim należy się wzmianka tak ze względu na piękność i czystość wykonania, jak ze względu na trudność niektórych kombinacyi. Dwie zwłaszcza szczególniejszą naszą uwagę zwróciły. W jednej z nich przeskakiwał ćwiczący ze zwieszenia tyłem na pierwszym drążku do zwieszenia przodem na drugim; w innej zaś wykonał ćwiczący skok z podmyku nastopowego na jednym drążku, do siadu na drugim.

Pierwszorzędni atleci światowi Rasso popisywali się niedawnymi czasy w Krakowie, pod przybranem nazwiskiem braci Apollo. Podczas pobytu swego w naszem mieście zawitali i do tutejszego Towarzystwa Sokolego, pragnąc zobaczyć budynek i ćwiczenia. Przy tej sposobności popisywali się prywatnie w dźwiganiu naszych ciężarów. Ponieważ niektóre z ćwiczeń wprowadziły nas w zdumienie, przeto jako godne uwagi podajemy je do wiadomości czytelników. I tak np.: jeden z nich — Rasso Nordmann — (wzrost 178 ctm., objęt. piersi 120 ctm., barku 45 ctm. przedbarku 42 ctm.) wsparł ciężar ważący 75 klg. praworącz porwaniem wprost z ziemi. Drugi wsparł ciągiem ciężar wagi 50 klg., z barku, w postawie zasadnej, prawie bez żadnego nachylenia tułowia w bok; trzeci wreszcie odznaczający się nadzwyczaj rozwiniętą muszkulaturą (wzrost 158 ctm., objętość piersi 115 ctm., barku 46), wziął oburącz ciężar ważący 90 klg. na bark, a stąd wypchnął go do pionu praworącz z silnym przegięciem tułowia w bok. Ćwiczenia te, których naocznymi świadkami byliśmy, pozwalają nam śmiało zaliczyć braci Rasso do pierwszorzędnych atletów teraźniejszości.

Piękny skok w dal udało się, jak czytamy w jednem z fachowych czasopism francuskich, wykonać na tegorocznym turnieju gimnastycznym w Paryżu, pewnemu Francuzowi; miał on bowiem, przy użyciu zwyczajnego mostka, przeskoczyć zupełnie poprawnie 6 m. 23 ctm.

Jeżeli zaś wierzyć można temu, co podają niektóre pisma amerykańskie, to niejaki A. L. Gräber owego Francuza przewyższył; przeskoczył on bowiem podobno podczas zawodów, odbytych w Deuver (w Ameryce północnej), i to również bez zarzutu, 6 m. 41 ctm.

Prawie nie do uwierzenia. Jedno z pism amerykańskich, zestawiając różne wybitne dowody siły i wytrwałości muskułów, podaje między innymi następujące przykłady: J. S. Clark podniósł się, w Bostonie 9 grudnia 1876 r., na drążku ze zwieszenia o ramionach prostych do zwieszenia o ramionach zupełnie skurczonych (broda ponad drążkiem) oburącz 29 razy; to samo ćwiczenie wy-

konał, 8 października 1878 r., A. Cutter jednorącz 12 razy, a w zwieszeniu na małym palcu lewej ręki 6 razy. Wprawdzie pismo, które te przykłady przytacza, jest jednem z najpoważniejszych w świecie sportu, mimo to, szczególniej w ostatnie dwa ćwiczenia uwierzyć trudno.

Fale Tamizy były w sierpniu roku bieżącego widownią walki o mistrzostwo świata, w jeździe na skullingach. Jako współzawodnicy stanęli: Anglik A. E. Harding i Australczyk Stanbury, obaj znani światu całemu, ze swych dotychczasowych zwycięstw na polu wioślarstwa. To też sława ich, sprowadziła tłumy Anglików i innych ciekawych cudzoziemców, na pokłady licznych parowców, które łodziom zawodników towarzyszyć miały. — Z początku zwycięstwo nie chyliło się na żadną stronę, tembardziej, że obaj zawodnicy odznaczali się zarówno nadzwyczaj umiejętnem uderzeniem, jakoteż prowadzeniem wiosła; siła jednak pociągnięcia u Australczyka, wobec którego wspaniałej atletycznej budowy Anglik, jak mucha wyglądał, przechyliło szalę zwycięstwa na korzyść pierwszego. — Po 36 uderzeniach wiosłem, przebył on 3 mile ang. 330 iardów (przeszło 5100 m.) w ciągu 21 min. i 51 sek., podczas gdy Anglik Harding zdążył o 14 sek. od niego później do mety.

Tem samem zdobył też Stanbury tytuł mistrza świata w jeździe na skullingach wraz z nagrodą 1000 funt. szter. i licznymi innymi podarkami, jakimi go miłośnicy tego sportu obsypali.

100 klm. w 2 godz. 14 min. $^1/_5$ sek. przebył na kole Anglik A. A. Chase podczas wyścigów jakie się w Anglii tego roku odbyły. A. Chase, który w zawodach tych o tytuł mistrza świata na metę 100 klm. — pokonał najlepszych kolarzy tegoczesnych a między innymi słynnego J. W. Stoksa oraz Gergera, jest obecnie niezaprzeczenie najwytrwalszym i najszybszym jeźdzcem na daleką metę.

Jazda na kole jako środek przeciw pijaństwu poczyna znajdować uznanie nietylko w Anglii, gdzie ją od dawna wszelkie »Towarzystwa wstrzemięźliwości usilnie popierały. Dowiadujemy się bowiem, że i we Francyi spostrzeżono, iż jazda na kole przyczynia się do zmniejszenia liczby nałogowych pijaków, a nawet belgijska Anti-Alkohol-Liga przyszła do tego samego przekonania i powzięła postanowienie pójść w ślady francuskich i angielskich Towarzystw i na każdym kroku sport ten popierać. Szkoda tylko, że francuskie czasopismo gimnastyczne, z którego wiadomość tę czerpiemy, nie podaje, w czem leży właściwie i skąd pochodzi wpływ jazdy na kole — na wstręt do alkoholu?

Kraków. — Druk W. L. Anczyca i Sp.